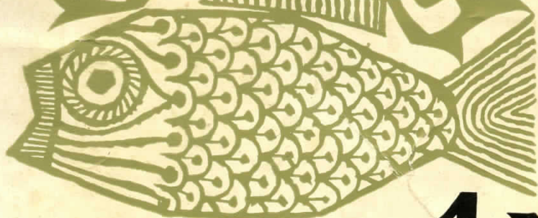




# 1x tjedno premalo...

UPUTE I RECEPTI ZA MORSKU RIBU

JUGORIBA

*Draga domaćice,*

*Pružamo vam našu novu knjižicu uputa i recepata za pripremanje jela od duboko smrznute morske ribe. Nadamo se da ćemo obogatiti vaše poznavanje pripremanja jela od ove zdrave i hranjive namirnice bogate bjelančevinama, a prikladne za razne načine pripremanja.*

*Sačuvajte ovu knjižicu — isprobajte recepte. Za nas će biti veliko zadovoljstvo ako uspijemo bar neka jela iz ove knjižice približiti vašem ukusu.*

*Veselit ćemo se, ako smo vam našim savjetima pomogli, a rado ćemo primiti sve vaše sugestije i primjedbe, pa se nemojte ustručavati da nam pišete.*

*Vaša*
*JUGORIBA*
*EXPORT-IMPORT*
*ZAGREB*
*Nehajska 15/III*

*Zagreb, april 1969.*

IZDAVAČ: JUGORIBA — ZAGREB
ŠTAMPARSKI ZAVOD »OGNJEN PRICA« — ZAGREB

# RECEPTURE JELA PRIPREMLJENIH OD DUBOKO SMRZNUTE MORSKE RIBE

Danas je u svijetu jako rasprostranjena smrznuta hrana, koja se ni u čemu ne razlikuje od svježe, a tehnika je riješila njezinu primjenu i put do kućnog frižidera. Pokušali smo stoga, da vas u osnovnim crtama upoznamo sa postupkom i načinom pripreme smrznute ribe. Ako budete postupali prema našim uputama, jela od smrznute ribe pružit će vam užitak i zadovoljstvo.

Riba kao hrana vrlo je ukusna, bogata bjelančevinama, zasitna i lako probavljiva, a ne deblja. Za one, kojima smetaju kosti u ribi imamo filete iz kojih su već odstranjene kosti i skinuta koža, pa se mogu pripremati kao najbolji mesni odresci. Osobito su podesni za vašu djecu.

Riba, koja je smrznuta odmah po ulovu i u smrznutom stanju na temperaturi od —18 do —20° C došla do potrošača u neprekidnom lancu hladnoće (brod — hladnjača na kopnu — kamion hladnjača — prodavaonica sa rashladnim uređajima — frižider u kućanstvu), prvorazredna je hrana, koja je konzervirana bez ikakvih umjetnih dodataka najprirodnijim medijem — hladnoćom i svojim kvalitetama ni u čemu se ne razlikuje od svježe ribe.

Radi usporedbe sadržaja bjelančevina, masnoća, ugljikohidrata, kao i kalorične vrijednosti u 100 gr očišćene namirnice, dajemo pregled nekoliko najvažnijih namirnica životinjskog porijekla:

| | Kal. | Bjelančevine gr. | Masnoće gr. | Ugljikohidrati gr. |
|---|---|---|---|---|
| govedina srednje masna | 156 | 19,6 | 7,8 | 0,4 |
| teletina srednje masna | 149 | 20,5 | 6,8 | 0,4 |
| svinjetina srednje masna | 340 | 15,2 | 31,0 | 0,0 |
| svinjetina mršava | 143 | 20,1 | 6,3 | 0,4 |
| piletina | 122 | 12,3 | 7,7 | 0,4 |
| bijela morska riba | 154 | 22,9 | 6,5 | 0,0 |
| skuša | 160 | 18,9 | 8,9 | 0,0 |
| srdela | 142 | 26,5 | 3,3 | 0,7 |
| sardine u ulju | 237 | 23,9 | 14,4 | 1,3 |
| tunjevina u ulju | 274 | 27,2 | 17,3 | 0,3 |

## UPUTE ZA ODMRZAVANJE I PRIPREMANJE DUBOKO SMRZNUTE RIBE

### ODMRZAVANJE

Smrznutu ribu odmrzavati tako, da se ostavi kratko vrijeme na sobnoj temperaturi.

Veliki dio potrošača pravi osnovnu grešku da ribu odmrzava potpuno ili — što je još gore — da je drži u vodi do potpunog odmrzavanja.



Kvalitet pripremljene ribe bit će tim bolji što je niža temperatura ribe prije kuhanja, pečenja ili prženja. Drugim riječima, ribu treba kuhati ili peći samo malo odmrznutu. Ovo je važno zato što riba potpunim odmrzavanjem i dužim stajanjem na zraku ili u vodi gubi svoje najbolje hranjive sastojine (topive bjelančevine), te mijenja okus i miris uslijed nastalih encimatskih promjena.

**Postupak odmrzavanja**

— **smrznuta riba u bloku** — odmrznuti samo toliko da se može odvojiti jedna riba od druge.

— **smrznuta riba neočišćena** — odmrznuti samo toliko koliko je potrebno da se omogući čišćenje škrga, ljusaka, utrobe i glave.

— **smrznuti fileti u bloku** — odmrznuti samo toliko koliko je potrebno da se mogu odvojiti fileti jedan od drugoga.

— **panirani fileti** — ne odmrzavati.

Za daljnju pripremu očišćene ribe, cijele ili u odrescima potrebno je:

1) oprati
2) okiseliti
3) osoliti

### ODRŽAVANJE

— pri sobnoj temperaturi 6—10 sati,

— 24 sata u frižideru,

— do 3 dana u frižideru u prostoru za led,

— duže vremena u frižiderima za duboko smrzavanje na temperaturi od —18 do —20° C.

Pri stavljanju ribe u frižider, preporučljivo je također omotati ribu u krpu navlaženu octom.

Odmrznutu ribu, nakon duljeg stajanja (dan-dva) **nikako se ne smije ponovo smrzavati a niti je pripremati za jelo.** Takva riba vrlo je podložna kvarenju i svim štetnim mikro-organizmima.

## OBLICI SMRZNUTE RIBE

— CIJELA — sa utrobom, škrgama i glavom

— OČIŠĆENA — bez utrobe, škrga i eventualno glave

— ODRESCI — očišćena i rezana na komade po širini ribe (sa kožom i kostima)

— FILETI — očišćena i rezana po dužini ribe, pri čemu je odstranjena kost i koža.

— PANIRANI FILETI — očišćeni fileti bez kože i kostiju, već uvaljani u jaja i mrvice.

## PROSJEČNI ODNOSI TEŽINA

| | |
|---|---|
| 1 kg očišćene ribe bez glave ili u odrescima | = 1,20 do 1,25 kg neočišćene ribe |
| 1 kg fileta bez kosti i kože | = 2,50 do 3 kg neočišćene ribe |

## PRIPREMANJE RIBE

Riba se može pripremati na slijedeće načine:

— kuhati u slanoj vodi ili rasolu
— pirjati (dinstati)
— pržiti (frigati, pohati)
— peći na žaru (roštilju)
— peći u pećnici
— prepeći (gratinirati)
— marinirati

Pravilo je da se kod pripremanja morska riba ne miješa sa rječnom, radi različitog mirisa i ukusa. Isto tako nije dobro upotrebljavati više raznih masnoća. Kao začin uzima se



ulje, a mogu se upotrijebiti i mast, maslac, majoneze i razni sosovi. Ima ljudi kojima smeta miris ribe, no on se može ublažiti na taj način da se riba natrlja octom ili limunovim sokom izvana i iznutra.

Kod svakog načina pripremanja ribe važno je sačuvati sve vrijedne sastojke i prirodni okus ribe. Važno je znati kada je riba pripremljena, odnosno koliko je vremena treba pripremati na jedan od navedenih načina. Kod toga se uzima u obzir vrsta i veličina ribe. Kao mjerilo kod svakog načina pripreme neka posluži ubod tankom viljuškom i ako riblje meso na svom debljem dijelu ne pruža otpor riba je pripremljena. Priprema ribe u pravilu ne iziskuje mnogo vremena, pa je i to jedna dobra strana na koju treba obratiti pažnju. Ribu treba većinom servirati toplu i ne ostavljati je da dugo stoji, jer stajanjem gubi na izgledu i okusu. Postoji, međutim, i cijeli niz načina pripreme kod kojih se riba jede hladna (marinade, riba sa majonezom itd.).

Za kuhanje prednost se daje bijeloj ribi.

**1. PANIRANI FILETI — PEČENI:**

za 4 osobe

| | |
|---|---|
| Fileti | 60 dkg |
| Ulje za pečenje | |

Neodmrznute komade staviti u vruće ulje, a zatim smanjiti vatru i lagano peći 5 do 8 minuta. Za vrijeme pečenja jedanput oprezno okrenuti. Neodmrznuti fileti namazani uljem mogu se peći i na roštilju.

**2. FILETI PRŽENI (pohani)**

za 4 osobe

| | |
|---|---|
| Fileti | 60 dkg |
| Ulje za prženje | |

U tavu staviti nešto više ulja ili masti, dobro zagrijati i staviti neodmrznute fileta da se prže. Kad filet počne da rumeni, onda smanjiti vatru i lagano pržiti 15 minuta. Servira se toplo, uz razne priloge i salate, ali je vrlo ukusno i kao hladno predjelo, sa majonezom, tartar sosom ili drugim umacima.

**3. BRODET**

za 4 osobe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Fileti | 60 dkg | Svježa rajčica 20 dkg | |
| Ulje | 1 dcl | ili koncentrata | 5 dkg |
| Vino | 2 dcl | 2 režnja češnjaka, | |
| Luk | 15 dkg | 1 vez zelenog peršuna. | |
| Vinski ocat | 1 dcl | | |

Luk izrezan na ploške propržiti, dodati filete izrezane na komade, kosani češnjak, nekoliko zrna papra, so, i pržiti dalje dok ne porumeni luk,



Dodati vinski ocat, vino, rajčice i malo vode, poklopiti te kuhati lagano dok riba nije kuhana, na kraju dodati isjeckani peršun. Služiti sa palentom ili kuhanom rižom.

Na ovaj način može se pripremiti i brodeto od zubaca ili orade.

**4. FILETI OSLIĆA PREPEČENI (gratinirani)**

za 4 osobe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Fileti oslića | 0,80 kg | ulje | 0,12 kg |
| Sol | 0,01 kg | češnjak | 2 režnja |
| Mrvice od kruha | 0,06 kg | papar mljeveni | |
| Peršun zeleni | 1/4 veza | | |

Oslić se napola otopi, izreže na komade, posoli i položi u namazanu posudu. Češnjak se očisti, sitno iskoše i pomiješa s mrvicama od kruha, kosanim peršunom, paprom, posoli i doda ostatak ulja. Ovako pripremljena smjesa posipa se preko ribe i peče u pećnici na umjerenoj temperaturi.

**5. KUHANA RIBA »LEŠO«**

(Fileti oslića, cipal, zubatac, orada, i sl.)

Količina za 4—6 osoba

| | |
|---|---|
| Ribe 1 kg | Soli i papra po želji |
| Ulja 1 dcl | Vinskog octa ili limuna po želji |

Fileti, ili druga morska riba očišćena i oprana stavi se u posudu i prelije hladnom vodom nešto preko ribe. Voda se posoli, a može se po želji dodati i nešto limunovog soka, eventualno također lovorov list, nekoliko zrna papra, mrkve i sl. Posuda u kojoj se riba kuha drži se zatvorena dok voda ne zakipi, a nakon toga se kuha otvoreno. Uslijed visoke temperature, koja bi nastala kad bi posuda bila poklopljena moglo bi se dogoditi da koža ribe popuca, odnosno da se

riba raspadne. Treba nastojati da riba naglo zakuha, a zatim da se još nekoliko minuta kuha na jačoj vatri, a nakon toga kuhanje nastaviti na laganoj vatri 10—25 minuta, što ovisi o veličini i vrsti ribe.
Kad je riba kuhana oprezno se izvadi i stavi na tanjur, prelije vodom u kojoj se kuhala i uljem. Kod serviranja dodaje se po želji papra, octa ili limunovog soka i peršuna. Po želji može se servirati sa kuhanim krumpirom u kriškama. Ovo je najjednostavniji način kuhanja morske ribe, koji je vrlo podesan za dijetnu prehranu.

## 6. MARINIRANA RIBA

Za mariniranje uzimaju se sve one vrste riba koje se upotrebljavaju i za pečenje. Naročito su dobre: tunj, palamida, rumbac, bukve, skuše, velike gire, srdele, inćun, papaline i sl.

| | |
|---|---|
| 1 kg ribe | 20 dkg luka |
| 2 dcl ulja | papra, soli, vinskog oca |
| 5 dkg brašna | i lovorov list. |

Riba se pirja, peče ili prži, a zatim se ostavi da se ohladi. Za to vrijeme izreže se luk na kriške i prži na ulju u kojem se pržila riba, dok ne porumeni. Zatim se luku doda malo vode, lovorov list, zrno papra, soli i octa i pusti da nekoliko minuta prokuha. Ohlađena riba slaže se u posudu i prelije ohlađenom tečnošću, tako da može stajati 2—3 dana, a zimi i **više.**

## 7. JUHA OD RIBE (bistra)

za 4 osobe

Za pripremu ove juhe uzima se voda, odnosno juha u kojoj se riba kuhala lešo (vidi riba kuhana »lešo«).

| | | | |
|---|---|---|---|
| Voda od kuhane ribe (lešo) | 1,20 lit. | Pire od rajčice | 1 gr |
| Maslinovo ulje | 1/2 dl | Papar mljeveni | |
| **Riža** | 16 dkg | Peršun zeleni | 1/2 veza |

U vodu od ribe lešo ukuha se prebrana i oprana riža, te se lagano kuha oko 20 min. Dodaje se ulje, papar, rajčica pire i na kraju sitno kosani zeleni peršun.



## 8. JUHA OD RIBE (gusta)

za 4 osobe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Zubatac (odresci) | 30 dkg | Kiselo vrhnje | 1 dcl |
| Ulje | 1/2 dcl | Voda | 1 l |
| Luk crveni | 6 dkg | Zeleni peršun | 1/2 veza |
| Mrvica | 6 dkg | 2 režnja češnjaka, | |
| Celer | 5 dkg | Papar mljeveni, | |
| Brašno | 2 dkg | Paprika crvena, | |
| Lovorov list | 1 kom | Ocat vinski. | |

Smrznuta riba očisti se od kosti, izreže na kocke veličine 1 cm, posoli se i preprži naglo u vrućem ulju, da dobije zlatno-žutu boju. Tako propržena riba stavi se na tanjur, a na preostalom ulju prži se sitno kosani luk, dok ne bude napola rumen. Na luk se dodaje sitno ribana mrkvica i celer i kada to malo uvene pobrašni se, doda se crvene paprike, sitno kosanog češnjaka i zalije vodom. U nastalu juhu stavlja se list lovora, ocat, sol i papar, a kada zakuha dodaje se riba. Nakon 5 minuta kuhanja dolije se kiselo vrhnje i iskosani zeleni peršun.

**Napomena:** Ako imamo riblje kosti onda se kosti kuhaju u slanoj i zakiseljenoj vodi, a umjesto vode zalije se ribljim temeljcem (voda u kojoj se kuha riba).

## 9. KUHANA SKUŠA

za 4—6 osoba

| | | | |
|---|---|---|---|
| Skuše | 1 1/2 kg | Ulje | 1 1/2 dcl |
| Mrkva | 5 dkg | Limunov sok, | |
| Korijen peršuna | 5 dkg | Sol | |
| Korijen celera | 5 dkg | Peršunov list, | |
| Crveni luk | 5 dkg | Papar u prahu | |
| Lovor list | 3 kom. | Češnjak | |

Povrće s klinčićem i lovorovim listom stavi se kuhati u slanu vodu, a nakon kuhanja procijedi. Riba se stavi u odgovarajući sud i dopuni procijeđenom tekućinom, i stavi oko pola dcl ulja. Paziti da se ne prekuha. Kuhanje traje oko 15 minuta. Komadi ribe stave se na zdjelu prethodno zagrijanu, ukrase se kosanim peršunom, kriškom limuna, te prelije uljem uz dodatak papra i češnjaka.

### 10. BOUILLABAISSE (JUHA) OD SRDELA ILI PAPALINA

za 4—6 osoba

| | | |
|---|---|---|
| Srdela | 1 kg | Lovor list, |
| Ulje | 1/2 dcl | Papar u zrnu, |
| Oguljen krumpir | 60 dkg | Sol, |
| Crveni luk | 6 dkg | Vegeta 40, |
| Koncentrat rajčice | 5 dkg | Peršunov list |

2 češnja češnjaka,

Riba se očisti. U lonac se stavi ulje, luk, češnjak, sol, papar, lovor i doda oko jednu i pol litru vode, te krumpir rezan u ploške i stavi kuhati. Kada je krumpir 3/4 kuhan, stave se srdele i kuha 8—10 minuta. Krumpir i srdele se ocijede, stave se na tanjur uz dodatak malo ulja, kosanog peršuna i papra ili uz dodatak majoneze. U juhu se doda koncentrat rajčice, vegeta 40, prokuha se, stavi u zdjelu, doda kosanog peršuna. Služi se sa prženim kruhom.

### 11. SRDELE, PAPALINE, INĆUN PRŽENI

za 4—6 osoba

| | | | |
|---|---|---|---|
| Srdela | 1 kg | Brašno | 7 dkg |
| Ulje | 1 1/2 dcl | Sol | |

Riba se očisti i posoli, zavalja u brašno, strese se da otpadne višak brašna i stavi u vrelo ulje.



### 12. SRDELE NA GRADELE

za 4—6 osoba

| | | |
|---|---|---|
| Srdela | 1 kg | Papar |
| Ulje | 1 dcl | Češnjak |
| Sol | | Peršunov list |

Očišćene i posoljene srdele namoče se u svježe maslinovo ulje i na jako zagrijanom roštilju peku. Riba sa roštilja lagano se prelije maslinovim uljem, uz dodatak papra, sitno kosanog češnjaka i peršunovog lista.

### 13. PRŽENA SKUŠA

za 4—6 osoba

| | | | |
|---|---|---|---|
| Skuše | 1 1/2 kg | Ulje | 1 dcl |
| Brašno | 6 dkg | Sol | |

Skuša se razreže uzduž trbuha, posoli i ostavi neko vrijeme da stoji. Prije prženja lagano se osuši lanenom krpom, zavalja u brašno i na jako ugrijanom ulju prži.

### 14. BRODET OD SKUŠA

za 4—6 osoba

| | | |
|---|---|---|
| Skuše | 1 1/2 kg | Sol |
| Ulje | 2 dcl | Vinski ocat, |
| Crveni luk | 10 dkg | Peršun, |
| Koncentrat rajčice | 10 dkg | Papar mljeveni, |
| Brašno | 5 gr | Češnjak, |

Riba se oćisti, izreže i posoli. Luk se sitno izreže, a peršun iskosa. Luk se prži na ulju, zatim se doda papar, koncentrat rajčice, vinski ocat i peršun; u to se stavi izrezana riba, dolije voda i kuha, pri kraju se doda brašno, promiješano sa malo vode i prokuha.

**15. LIGNJE PRŽENE**

za 4 osobe

| | |
|---|---|
| Lignje rezane | 60 dkg |
| Brašno, ulje za prženje | |

Očišćene i rezane lignje operu se, osuše suhom krpom, uvaljaju u brašno, te prže na vrućem ulju. Soli se nakon prženja. Služiti sa salatom.

**16. LIGNJE NA GRADELE (žaru)**

za 4 osobe

| | |
|---|---|
| Lignje | 1,20 kg |
| Ulje | 1 dcl |
| Sol, papar, peršun zeleni | |

Manje lignje poluodmrznute obrišu se čistom krpom i umoče u ulje te stave na gradele da se lagano peku. Kada je lignja pečena položi se na tanjur ili pladanj, posoli, popapri i doda kosani zeleni peršun, te se prelije uljem. Kao prilog preporuča se blitva ili cvjetača.

**17. KUHANE LIGNJE NA SALATU**

za 4 osobe

| | | |
|---|---|---|
| Lignje | 1,20 kg | Limun, |
| Voda | $1^1/_2$ lit. | Papar, |
| Ulje | 1 dcl | Sol |
| Ocat, | | |

Poluodmrznute lignje stave se kuhati u kipuću posoljenju vodu. Nakon 10 minuta kuhanja, lignje se izvade iz vode, ocijede, očiste i začine, dok su još tople. Preliju se uljem i pospu paprom i po potrebi dosole. Kad se ohlade doda se vinski ocat ili sok od limuna.



**18. LIGNJE PUNJENE S DAGNJAMA**

za 4 osobe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lignje srednje | | Ulje | 1 dcl |
| veličine | 1,20 kg | Peršun zeleni | 1 vez |
| Riža | 6 dkg | Dagnja kon. 1 kut. à | 100 g |
| Češnjak | 2 dkg | Papar | |

Postupak je isti kao kod obično punjene lignje, ali bez mrvica od kruha. Izrezanim krakovima i ostaloj masi dodaju se dagnje iz konzerve, ocijeđene i napola kuhana i ohlađena riža. Kao prilog preporuča se kuhana cvjetača (karfiol) sa uljem.

**19. LIGNJE PUNJENE**

za 4 osobe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lignje srednje | | Češnjak | 2 dkg |
| veličine | 1,20 kg | Peršun zeleni | 1 vez |
| Ulje | 0,12 lit. | Sol | |
| Mrvice od kruha | 12 dkg | Papar | |

Lignja se na pola odmrzne, koliko je potrebno da se očisti, tako da se trakovi izvade, a trup ostane cijeli. Iz trupa se izvadi sav ostatak kao i hrustavo pero. Trakovi se na sitno izrežu, stave u zdjelu i dodaje se sitno kosani češnjak, zeleni peršun — sitno kosani, mrvice od kruha, sol, papar i polovicu potrebne količine ulja. To se sve promiješa i time se puni trup liganja, a otvor kroz koji smo punili zatvori se čačkalicom. Ovako punjenu lignju stavlja se u šerpu uz dodatak ostalog ulja, malo vode i polagano se pirja oko 45 minuta. Treba paziti da lignja ne presuši, jer bi u tom slučaju postala gumasta i neukusna za jelo. Kao prilog preporuča se blitva na ulju.

### 20. SIPA SA SLANINOM

za 4 osobe

| | | |
|---|---|---|
| Sipa | 1,50 kg | Paprika crvena, |
| Lovorov list | 2 kom | Sok od limuna, |
| Ulje | 1 dcl | Papar mljeveni |
| Slanina suha | 6 dkg | Kapara par zrna, |
| Luk crveni | 10 dkg | Sol, |
| Brašno | 2 dkg | Peršun zeleni |
| Češnjak | 2 dkg | |

Smrznuta sipa opere se u hladnoj vodi samo toliko da se odvoji. U kipuću slanu vodu s listom lovora stavi se kuhati sipa i kuha se dok postane mekana. Tada se ocijedi ohladi i očisti od kore i iznutrice, te reže na rezance. Na vrućem ulju prži se sitno kosani luk i sitno rezana slanina. Kada je luk napola rumen doda se brašno i promiješa, a zatim sitno kosani češnjak, crvena paprika i zalije toplom vodom. Po ukusu se osoli, doda malo papra, sok od limuna, sitno kosani kapari i na kraju kosani peršun. Ostavi se pet minuta kuhati.

### 21. SIPA S KRUMPIROM NA KISELO

za 4 osobe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sipa | 1 kg | Paprika crvena | |
| Sol | | Češnjak 2 režnja, | |
| Krumpir | 80 dkg | Papar mljeveni | |
| Lovorov list | 2 kom | Kapari par zrna, | |
| Ulje | 1 dcl | Peršun zeleni | $^1/_2$ veza |
| Suha slanina | 5 dkg | Ocat vinski po želji | |
| Luk crveni | 10 dkg | Voda | |
| Brašno | 1 dkg | | |



Kod čišćenja, kuhanja i rezanja postupak je isti. Napravi se isto kao i sipa sa slaninom. Na kraju se još doda očišćen krumpir, rezan na kocke i zajedno kuha, dok krumpir ne postane mekan i na kraju doda vinski ocat.

### 22. ŠKAMPI NA PARISKI NAČIN

za 4 osobe

| | | |
|---|---|---|
| Škampi | 60 dkg | šalica brašna, |
| jaja | 2 kom. | ulje za prženje |

Repove škampa očistiti od ljuske, oprati, dobro ocijediti, posoliti, i panirati u brašno i razmućena jaja. Spustiti u veću količinu dobro zagrijanog ulja, te ispržiti da porumene. Služiti sa tartar umakom.

### 23. RIŽOTO OD ŠKAMPA

za 4 osobe

| | | |
|---|---|---|
| Škampi | 30 dkg | 3 češnja češnjaka, zelenog |
| Riža | 25 dkg | peršuna, koncentrata rajčice i soli i papra po želji. |

U vrućem ulju isprži se sitno kosani češnjak i zeleni peršun, dodaju se očišćeni repovi škampa, žlicu do dvije koncentrata rajčice, te lagano miješa. Stavi se riža, posoli se doda vode u omjeru 1 : 2 (riža, voda), te ostavi da se pirja dok riža ne postane mekana. Servira se sa ribanim parmezanom.

### 24. KOKTEL OD ŠKAMPI

za 4 do 6 osoba

| | | |
|---|---|---|
| Škampi | 30 dkg | 1 žlica sitno iscjeckanog crvenog luka, |
| majoneza | 1,5 dcl | 1 žlica isječenog peršuna, |
| 1 žlica kečapa, | | so, papar, 3 žlice konjaka |
| 2 žlice limunovog soka, | | |

Prokuhane i ohlađene škampe izmiješati s majonezom, dodati 1 žlicu kečapa ili umaka od rajčica, limunovog soka, sitno isječenog crvenog luka, soli i papra. Dodati konjak ili vinjak, te sve dobro promiješati i staviti u 6 rashlađenih čaša za koktel. Ostaviti u frižideru da stoji sat — dva prije služenja.

**25. ZUBATAC NA ŽARU (gradelama) U CIJELOM KOMADU**

(lubin, orada, salpa ili sl. riba)

za 4 osobe

| | | |
|---|---|---|
| Zubatac, odnosno sl. riba | 1,5 kg | Sol, mljeveni papar, limun i vez zelenog peršuna. |
| Ulje | 1,5 dcl. | |

Smrznuta riba opere se i odmrzne u hladnoj vodi toliko da se može očistiti. Zatim se ocijedi i sa čistom krpom osuši, posoli se i premaže limunovim sokom. Položi se u ulje i peče na umjerenom žaru. Riba koja se peče na žaru treba da se češće premaže uljem da ostane sočna. Nije preporučljivo da se okreće više puta, jer onda gubi na obliku, sjaju i izgledu. Dovoljno je samo jedanput okrenuti ribu. Pečena riba položi se na prikladni pladanj, posipa se kosanim češnjakom, peršunom, paprom i zalije uljem.

**26. PAPRIKAŠ OD ZUBACA**

(Čače, palamide ili koje druge sl. ribe)

za 4 osobe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Zubatac — odresci (fileti) | 1 kg | Pire od rajčice | 1 dkg |
| | | Ulje | 1 dkg |
| Začin za paprikaš (»Evo«) | 5 dkg | Voda | $^{1}/_{2}$ lit. |
| | | Vinski ocat, kiselo vrhnje. | |



Riba izrezana na komade prži se na jako vrućem ulju. Propržena riba izvadi se iz ulja, a na ulju proprži se začin za paprikaš, zalije toplom vodom, doda rajčica pire i ocat. Kada dobro zakipi stavi se propržena riba i pusti da lagano kuha oko 20 minuta. Na kraju se dodaje kiselo vrhnje.

**27. HLADETINA (ASPIK) OD OSLIĆA**

za 4 osobe

| | | |
|---|---|---|
| Oslić | 1 kg | |
| crveni luk | $^{1}/_{2}$ kg | |
| svježe pečurke | 25 dkg | ili 10 dkg sušenih, koje treba obariti prije upotrebe. |

Luk isjeckati što sitnije i pržiti na ulju dok ne porumeni, dodati isjeckane pečurke i pirjati zajedno sa lukom. Kada sadržaj omekša, stavi se isječena riba i sve zajedno pirja 2 minute. Za to vrijeme dodati crvene paprike, sitnog papra i pažljivo promiješati. Zatim ribu zaliti toplom vodom, samo toliko da se prelije riba, i kuhati pola sata. Ribu ne miješati ,već samo prodrmati posudu. Prije nego se skine sa vatre dodati isjeckanog peršuna i ostaviti da još malo provrije. Zatim skinuti sa vatre, ribu očistiti od kostiju, preliti sa sadržajem u kojem se kuhala i staviti na pogodno mjesto da se ohladi.

**28. PALAMIDA NA TRŠĆANSKI NAČIN**

za 4 osobe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Palamida — odresci | 1 kg | Peršun zeleni | 1 vez |
| Češnjak | 1 dkg | Papar mljeveni | |
| Ulje | 1 dcl | Sol | |

Palamida se obriše krpom, tako da joj ispadne mraz (led), osoli se i u vrućem ulju prži. Pečena riba stavlja se na pli-

ticu, a na preostalom ulju propprži se malo sitno kosani češnjak, treba paziti da ne pregori. Zatim se stavlja svježa rajčica izrezana na kocke, prepirja se, posoli, popapri i to se prelije preko ribe. Na kraju se posipa sitno kosanim zelenim peršunom.

### 29. PALAMIDA S RAJČICOM

za 4 osobe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Palamida — odresci | 1 kg | Peršun zeleni | 1/2 veza |
| Rajčica svježa | 50 dkg | Voda | 1 dcl |
| Češnjak | 4 dkg | Sol | |
| Ulje | 1 dcl | Papar | |

Palamida se opere u hladnoj vodi, toliko da se gornji sloj leda otopi. U određenu posudu stavi se ulje i ugrije, zatim se dodaje sitno izrezani češnjak, i na to se odmah stavlja palamida; posoli se, popapri. Na ribu stavi se sitno rezane rajčice i dolije vodom, te pospe kosanim zelenim peršunom. Na laganoj vatri treba polagano kuhati oko 20 minuta. Kao prilog preporuča se kuhani makaroni ili riža.

### 30. ĐUVEČ (Palamida, zubatac, skuša, ili oslić)

za 4 osobe

| | |
|---|---|
| Riba | 1 kg |
| crveni luk | 30 dkg |
| Ulje | 1 dcl |

Isjeći ribu na veće komadiće. Sitno sječeni luk staviti na ulje i pržiti dok ne porumeni. Dodati ljute paprike i nekoliko isječenih mesnatih paprika (babura), dosta isjeckanog



peršuna, jedan oguljeni plavi patliđan isječen na kocke, dvije do tri tikvice isjeckane na kocke i 2 do 3 krumpira isječena na kriške. U taj sadržaj staviti grubo isječenu ribu, promiješati i staviti u vatrostalnu posudu. Odozgo prekriti sa tri do četiri sitno isječene rajčice i naliti toliko vode da prekrije čitav sadržaj. Zatim zaliti sa dosta ulja, posoliti i staviti u pećnicu da se peče. Đuveč ne smije biti jušnat.

Bilješke

## NAŠI PROIZVODI:

**PANIRANI FILETI OSLIĆA**

| | |
|---|---|
| pakovanje | 50 x 100 gr |
| " | 100 x 50 gr |
| " | 4 x 50 gr |
| " | 8 x 50 gr |
| " | 10 x 30 gr |
| " | 4 x 100 gr |

**NEPANIRANI FILETI OSLIĆA**
**pakovanje ½ kg**

| | | |
|---|---|---|
| **Srdela** očišćena | pakovanje 0,35 kg | u aluminijskoj foliji |
| **Inćuni** očišćeni | pakovanje 0,40 kg | " |
| **Papalina** | pakovanje 0,40 kg | " |
| **Lignje** rezane | pakovanje 0,40 kg | " |
| **Škampi** repovi | pakovanje 0,30 kg | " |
| **Skuše** | | |
| **Papalina srdela,** | | |

»JUGORIBA« u svom 20-godišnjem stručnom iskustvu i poslovanju na inostranim tržištima stekla je povjerenje i veliki ugled kod svih kupaca, a sada želi da to isto postigne i kod naših domaćih potrošača. Vašu suradnju i povjerenje znat ćemo cijeniti.

**Želimo Vam dobar tek i ostajemo**

**Vaša**

**»J U G O R I B A«**



JUGORIBA